

《塑球瑜伽》

图书基本信息

书名：《塑球瑜伽》

13位ISBN编号：9787535645166

10位ISBN编号：753564516X

出版时间：2011-11

出版社：湖南美术

作者：美梓 编

页数：143

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《塑球瑜伽》

前言

不知不觉间，和瑜伽相依相伴的日子已有数载，每天从事瑜伽教学、讲解瑜伽体式，和学员们交流习练瑜伽的感受，不断总结自己的教学心得，出版瑜伽书籍，日子过得充实而自在，回望一下，似乎我生活中所有的时光都与瑜伽有关。其实，瑜伽之于我，不仅仅是一种运动方式，也不仅是一份我为之奋斗的事业，它已经成为我的生活方式。很多习练瑜伽的人，或许都会和我有一样的感受，那就是，瑜伽不但给予了我们曲线曼妙的身姿、光洁紧致的肌肤，更是赐予了我们恬淡的心灵，能让我们在纷纷扰扰的琐事中沉静下来；在忽起忽落的人生中，宠辱不惊，从容不迫。作为一名余家教练，最自豪的莫过于看到我的学员们在习练瑜伽后，紧皱的眉头舒展开来，原本模糊的身材曲线清晰起来。我衷心地希望，瑜伽不仅仅只是她们纾解压力、获得美丽的工具，更要成为她们的一种生活方式。对于整天在高压下忙碌的白领女性来说，像太极、瑜伽这样的慢运动绝对是更适合的运动。比如我们很多人可能会经常加班加点工作，倘若在你紧张忙碌了一天之后，还要继续去健身房练习，在跑步机上疯狂地跑上40分钟或者一个小时，你的身心不但得不到舒缓，反而更累了。相反，如果这时候你做一些像瑜伽这样的慢性运动，则能够让你的身心从一种烦躁不安的状态回归宁静。当我们在快节奏的生活、快节奏的运动中时，我们永远是想着要怎么去应付外界对自己的种种要求。但是当我们慢下来时，我们会容易把目光收回到自己身上，去倾听自己身体和灵魂的声音，了解自己真正想要的究竟是什么。瑜伽是一种生活方式，是造物主赐予女人的一份厚礼，让时间和岁月在瑜伽女人面前驻足。在瑜伽女人的辞典里，不再有人老珠黄、美人迟暮、红颜易逝的字眼。有多少芳华绝代的大美人不是瑜伽女人？一睹钟丽缇芳容者称：“她身上每一块骨头、每一寸肌肤，都是活的，都是软的，一寸寸都是会动、会笑、会叹息的。”因为她是瑜伽女人。林青霞宣称：“47岁的自己最美丽”。如今，年近半百的她依然美丽如昔，因为她是瑜伽女人。就连那个花天酒地、放荡不羁的麦当娜，后来“改邪归正”，成了瑜伽女人，竟也能飘出几缕文静、娴雅的淑女味儿。瑜伽让你整个人保持一种很平和的状况，当你练完瑜伽以后，身心都会变得恬淡美好，慢慢地，瑜伽时光使身处喧嚣闹市而劳碌的你，获得了“百炼钢”也能化为“绕指柔”的神奇力量，从而能够举重若轻、轻灵飘逸，变得轻声细语、柔情似水、女人味十足。

《塑球瑜伽》

内容概要

《塑球瑜伽》内容简介：想瘦？想美？风靡全球的塑球瑜伽塑身法给你最想要的完美身材。塑身球+瑜伽体式=360度全方位塑身。近60余组经典塑球瑜伽组合，纤腰、美腹、丰胸、细臂、瘦腿……不仅在最快时间内创造最完美的瘦身奇迹，还让你的身材得到全面调理，变得无比平衡、轻盈、纤美。全套练习层次分明、目标锁定精确、燃脂效果立竿见影。不同年龄、各种体质、各式练习程度的人均可找到适合自己的练习套路。几百张套路分解图精彩呈现让你直观把握练习精髓。附送高清DVD，知名瑜伽导师美梓贴身示范，让你把握快速美丽精髓，即刻拥有完美身材。

《塑球瑜伽》

作者简介

美梓，世界瑜伽协会高级导师、[Bilamyoga]高温瑜伽导师、亚洲体适能运动学院国际瑜伽导师、澳洲体适能运动学院国际瑜伽导师、中国顶级会所首席瑜伽导师、多家电视台明星教练。毕业于北京舞蹈学院，多年从事瑜伽教学工作，经验丰富，将印度传统瑜伽、芭蕾舞和中国古典舞三者融为一体，精心编排总结开创了这种科学与艺术相结合的健身方式。已出版书籍和DVD等多套专业教材，在中国大陆、香港、台湾，东南亚等地发行，广受好评。

《塑球瑜伽》

书籍目录

作者序：体验一种叫瑜伽的生活方式如何使用本书Part 1 当余家遇到健身球 什么是健身球 选择健身球的N个理由 健身球的选择 瑜伽与健身球的结合是必然的 认识健身球之外的其他辅助工具 瑜伽练习安全一点通 塑球瑜伽，开启女人健康美丽的密码Part 2 坐球热身组合——要健身美体，不要运动伤害 坐球弹球式 坐球转动式 坐球呼吸式 坐球脊椎扭转式 坐球头碰膝式 坐球前俯左右开臂式 坐球双角式 坐球侧腰收紧式 坐球腹式呼吸Part 3 站姿纤腰细臂组合——不要“蝴蝶袖”，拒做“小腹婆” 站姿侧腰推球式 幻椅变体式 站姿前推式 推球三角式组合 推球战士第一式 纤腰细臂生活馆Part 4 坐姿美胸收腹组合——凹凸有致，有线条才有魅力 战士第二式 战士第二式 战士第二式 美胸生活馆Part 5 平衡细腿组合——平衡美人最健康最活力 侧腰摆腿式 侧腰腿绕圈式 旁腰交叉腿式 侧腰踢腿式 侧腰半月式 跪姿推球呼吸式 跪姿猫变形式 美腿生活馆Part 6 卧球健脊美背组合——强健脊柱，优雅体态 卧球跪姿单腿蝗虫式 卧球单腿平衡式 卧球后弹腿式 卧球燕子式 卧球扭臀式 下狗变形抬腿式 卧球猫式 卧球对折式 蚌式 卧球揉腹式 卧球扩胸式 健脊美背生活馆Part 7 伸展放松组合——柔软肢体，舒缓身心 脊椎前推式 坐姿锯子式 仰卧腿夹球式 夹球犁式 仰卧夹球收腹式 卧夹球环绕式 仰卧桥式 单腿离地式 仰卧头碰膝式 仰卧头碰膝扭腰式 船变形式 靠球抬肩式 单抬腿式 骆驼变形式 倚靠伸展式 休息式组合 放松生活馆Part 8 塑造全身形体的经典组合 回控球式 天鹅式 跪姿单腿侧腰伸展式 跪姿单腿侧腰推球式 跪姿转腰细臂式 跪姿踢腿式附录 瑜伽交流区

章节摘录

版权页：插图：如今，各种运动器材可谓层出不穷、花样不断。人们的选择多了，对待与自己的健康、身材息息相关的器材更是挑剔异常。健身球能得到乐活族的宠爱，正是因为它无与伦比的优点。我总结了一下，人们选择健身球的理由如下：理由一：价格低廉，易于保存 健身球不仅价格低廉，而且容易买到，不但运动器材专卖店里有，不少超市也有。健身球在未充气时，可以将其折叠存放家中，不占空间而且易于存放。倘若你要外出度假或者旅行，你只要将其折叠好放进旅行箱就好了，非常易于携带。理由二：避免运动伤害 健身球运动适合所有的人锻炼，包括需要康复治疗的人，它使锻炼者在锻炼时更安全，避免对关节造成强大冲击，避免运动伤害。有些腰背部有伤的人在做仰卧起坐时，因为腰背部有伤可能做不起来，但是在做健身球运动时，可以利用柔软的健身球来帮助运动者做运动，能够起到一个依托的作用，不容易出现损伤。理由三：趣味性强 健身球运动有很强的趣味性。运动者在进行普通的器械运动，如跑步机、仰卧起坐时，只能通过长时间地重复几个动作来消耗热量，这就使得运动者的健身过程非常枯燥、乏味。健身球操改变了以往模式化的训练方式，让运动者伴着或舒缓优美或热烈奔放的音乐，与球一起玩耍，运动者时而坐在球上，时而举起球来做跳跃运动，这些有趣的动作使得整个过程极富娱乐性。理由四：提升平衡力 健身球运动有助于训练人体的平衡能力。以往的健身运动都是在地面或稳定性很强的器材上进行，运动者不用太多地考虑身体的平衡问题。而健身球则不同，它有一个不稳定的支撑底部，因此当你打算在球上做任何运动时你就要做到平衡，你的身体在运动中就会调动许多深层的肌肉，这些能够使你保持平衡的深层肌肉经常会被忽略，结果导致膝盖、脚踝或者肩背受到损伤。坐在球上是一种平衡练习，抬高腿，平衡难度就增加一点。将抬高的腿稍作移动便会难上加难。而在做腿搭在球上双手撑地做俯卧撑时，运动者要完成曲伸双臂的动作，首先要保持身体的平衡，不让球滚动，就得靠腿部、腰部、腹部的力量来控制，这使身体的协调性以及对肌肉的控制能力得到了有效的训练。理由五：能充分按摩人体，增进人体健康 健身球的最高境界是人与球融为一体，健身球操的动作设计力图达到人体与球面的充分接触，而健身球是由柔软的PVC材料制成，当人体与之接触时，内部充气的健身球会均匀地抚摸人体的接触部位从而产生按摩作用，这有益于促进血液循环。理由六：纠正坐姿 当人坐在球上时，身体并未放松，你的背部、臀部、膝部等部位仍不断地在作出细微的调整，使自己能保持平衡。这些细微的调整有助于脊柱中的椎间盘的血液循环，加强背部的力量。通过随时地调整自己的身体重心和平衡，增加了脊柱的运动，增强背部力量，保持正确的坐姿。同时，利用健身球的弹性也能纠正自己的坐姿。因此，坐在健身球上，运动者就会不由自主地挺直腰板、两肩向后张，这是身体为防止摔倒而做出的本能反应，也是一种正确坐姿。

《塑球瑜伽》

编辑推荐

《塑球瑜伽》编辑推荐：纤腰、美腹、丰胸、细臂、秀腿……超值BOOK+DVD，一套让你尖叫的强效塑身书。汲取国内外塑球瑜伽运动精华，精编演绎。改变千万人的“超重”生活，塑身奇迹，速效体验。

《塑球瑜伽》

精彩短评

- 1、光碟音乐很好听，书很好，非常不错
- 2、关于塑球的瑜伽书很少 偶尔发现这本觉得评论不错 就试试买来看！感觉挺好的 有碟有书我喜欢！对球瑜伽感觉的朋友赶紧下手啦！
- 3、光盘音乐根本不适合做瑜伽，配音太生硬，没法练
- 4、辅助品练瑜伽
- 5、这个是买来送人的，朋友喜欢。但是个人不满意，书封面有明显刮痕，书内侧有手指印，像是胶之类的没干手指按上去的痕迹。书没有密封--我还以为是密封的
- 6、没事练着玩玩，感觉还可以
- 7、还行，就是体式相对少了点
- 8、不错，图片配文字很细致
- 9、针对性很强，满足相关需求？
- 10、还没有开始用。书是不错的，照着能做些动作。
- 11、本书比较实用，如何利用塑球瑜伽健身
- 12、买回来就迫不及待的打开，来练习，感觉还不错，稍微做了几个动作，身上就发热了
- 13、只是书里没有附赠的明信片或水晶卡贴.....说好的附赠品呢？！对此十分怨念。
- 14、书看了，真的很不错！而且，发货速度也很给力！
- 15、书很好。还有DVD
- 16、图文并茂，很清楚！学到很多！
- 17、一直想找关于球类的书，我很喜欢
- 18、原来这本数只适合女人练~~
- 19、DVD很清晰，书也是正版！不错！
- 20、随便学学玩 挺好的 那个球不错
- 21、图文并茂，内容挺好的，但是书本中间有一页是坏的，整体还不错
- 22、DVD的视频动作教学很详细 妈妈也很容易学上手 赞一个
- 23、如题，有些动作还是有些小难度
- 24、书大致看了一下，还是不错的，就是光盘里的声音是后期配上的，有点生硬。送货速度很快！
- 25、这本书很值哦，彩页的，质量很好哦！
- 26、大球很柔软！！
- 27、内容很简单易懂，有一定瑜伽基础的看了会觉得有些简单
- 28、先是买了个瑜伽球，然后又买了书，有些动作很难啊
- 29、塑球瑜伽
- 30、很实用，现在会员都喜欢上了球瑜伽了
- 31、等了这么久才到，但是值得。图解详细，解说也明确。还有一些小知识！
- 32、书的质量很好，图片很美，不错，值得一看。
- 33、姿势很详细，学起来也简单。
- 34、期待已久的书终于买着了，以前收藏过一本球瑜伽教程的书，老是没有货，很是失望，这次一看到这本书，还是新出版的，太好了，毫不犹豫地就下单了，昨晚看了一晚上的光盘，配合着书看，简直太好了，瑜伽有的动作比如直角式等，让人很累，肌肉、骨骼负担很重，用球就好多了，拉伸效果会更好、更轻松，球还能起到按摩的作用，准备带我的一帮美女朋友好好练练。
- 35、光盘根本就放不了，郁闷啊！！！！
- 36、没正式学习过所关于瑜伽球的瑜伽.....所以想好好学学.....
- 37、终于找到了一本专门讲解配合瑜伽球的练习书啦，还配了盘
- 38、此书真的很好，很喜欢 光盘很清晰 也很好 支持 必须5颗星继续加油吧 以后还会光顾的。物流也很快，在这买书已经很多次了，都没有失望过，以后还会继续支持的，加油。
- 39、可以说正是我要的
有些动作有难度 需要坚持循序渐进
- 40、一般，内容不丰富.. 适合不爱看文字的读者群..

《塑球瑜伽》

- 41、非常好，实惠书也不错。
- 42、对初学者有难度。
- 43、作为瑜伽球的书籍，还配有光盘，适合在家练习的同学使用，实用性比较强
- 44、收货很快，而且和网上描述一致，很满意
- 45、图片清晰，简单，实用，值得一看，能跟上图片效果练习。。
- 46、易懂，稀饭
- 47、自己练还是有难度的
- 48、最近很少去瑜伽馆练习，便自己买了个瑜伽球放家里。没有教练，于是买了这本书。书中介绍的动作很多很详细，书页质量也很不错
- 49、内容不错，可以有好多选择。但是对我来说有点难~~~

《塑球瑜伽》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com